

清晨爽利

播出時間：星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (25) (14/04/2026)

舌體脹大(2)

舌體脹大是指舌體虛浮胖大，或舌頭腫脹(亦稱胖大舌)，或舌邊伴有齒痕，色淡而嫩。中醫臨床上常見證候主要為脾虛濕盛和腎虛水泛。

1. 脾虛濕盛

脾主運化，脾虛則運化水濕功能失常，致水濕內停。脾主肌肉，濕氣停滯在體內(包括舌頭)，無法代謝消散，舌體肥大水腫便是反映這情況。症見舌體胖大、色淡、舌邊多有齒印、面色皸白、少氣懶言、倦怠、納少、腹滿便溏等。治法為健脾益氣。

剛剛提到的舌邊齒印，相信也是很多人觀察自己的舌頭時看到的現象。舌體主要由肌肉組成(上一篇論述過)，中醫認為脾虛則濕氣停滯在肌肉細胞內(包括舌體肌肉細胞)，致血流速度緩慢，舌部組織能量代謝率低下，組織水腫，細胞腫脹，舌體肥大，受牙齒長期壓迫而形成齒印。

中醫臨床上觀察到舌體邊緣見牙齒的痕跡，稱為齒痕舌或稱齒印舌。多因舌體胖大而受齒緣壓迫所致，故常與胖大舌同見。由於脾虛不能運化水濕，以致舌體胖大，因此齒痕舌主脾虛和濕盛。若淡白而濕潤，則屬寒濕壅盛，淡紅而有齒痕，多是脾虛或氣虛。

2. 腎虛水泛

《中醫舌診·腫脹舌》云：「舌色淡白、舌面水滑、舌體內好像滯留不少水分而腫胖的，這是脾腎陽虛，水濕上泛所致。」可見腎陽虛也是導致舌體腫大的原因之一，而且常由脾虛濕盛發展而來，兩者均有舌體胖嫩、色淡、邊有齒痕，及形寒肢冷、神疲乏力、水腫等表現，但腎虛水泛者兼有腰膝痠軟、四肢厥冷、腰以下腫大、小便少等腎虛表現。治法為溫陽利水。

人類的舌頭重要功能之一是說話，如果擁有三寸不爛之舌，便可以能言善辯，滔滔不絕以舌戰群雄。原來「三寸不爛之舌」是有歷史典故的，典出《史記·張儀列傳》。

張儀是戰國時期著名的縱橫家，他提出「連橫」策略，即秦國聯合其他幾個諸侯國，然後對抗另外的諸侯國，為秦惠王重用。

他曾任楚國宰相昭陽的門客。有一次參與宰相的宴會，後來宰相發現一塊貴重的玉璧(相傳為和氏璧)不見了，宰相的下人認為「儀貧無行」，認定是張儀偷的，並且嚴刑迫供，把他毒打一頓。張儀矢口不認，宰相下人也無法找到失物，最後只好把他放走。張儀妻子眼見丈夫受了冤屈，被打得體無完膚，悲憤地說：「你如果不讀書，不去游說諸侯，就不會受到這樣的侮辱了。」張儀回答說：「不要傷心，現在最重要是看看我的舌頭還在不在？有沒有被打爛？」說罷張開口，把舌頭伸出，妻子被逗笑了，說：「舌頭還在你口中。」張儀說：「只要舌頭還在，就不要緊了。」

後來張儀被秦國重用，憑着他的政治智慧和非凡的口才，令秦國最終完成統一天下的大業。

後人用「三寸不爛之舌」來比喻只要舌頭完好不爛，就能鼓其如簧之舌輕易說服他人。其實如果擁有一條三寸不爛之舌，不止能言善辯，就算唱歌、吐字也可快如閃電，林子祥的《亞 Lam 日記》就是個中表表者。

健脾消腫湯 (1 人量)

材料：南薯(五指毛桃)60 克、黑豆 30 克、鯪魚 1 尾、生薑 3 片。

製法：洗淨材料，將黑豆炒至豆衣裂開，用水浸泡 20 分鐘，鯪魚去鱗及內臟後沖去血水瀝乾，用少許油略煎，加清水 8 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 1 個半小時即可飲湯食湯渣。

功效：南薯健脾化濕、行氣止痛、除痰止咳，黑豆養陰補氣、活血利水、祛風解毒，鯪魚健脾胃、消腫毒，生薑溫中止嘔，在此用作辟除魚腥味。諸品相配有**健脾化濕，消腫毒**功效；對脾虛濕盛引起之舌體脹大有舒緩作用。

小貼士

舌診的內容主要分望舌質和舌苔兩方面。舌質，又稱舌體，是舌的肌肉脈絡組織。舌苔，是舌體上附着的一層苔狀物。望舌質又分神、色、形、態四方面；望舌苔則分苔質、苔色兩方面。最後舌質和舌苔還要綜合診察，故以舌色為綱，舌苔為目，羅列一些常見舌象，其中包括正常舌象和危重舌象。

正常舌象，簡稱「淡紅舌、薄白苔」。具體說，其舌體柔軟，運動靈活自如，顏色淡紅而紅活鮮明；其胖瘦老嫩大小適中，無異常形態；舌苔色白，顆粒均勻，薄薄地鋪於舌面，揩之不去，其下有根，乾濕適中，不黏不膩等等。總之，將舌質、舌苔各基本因素的正常表現綜合起來，便是正常舌象。(節錄自《中醫診斷學》)